

China-Pfanne mit Reis

Für 6 Personen

1 großes Schweinefilet	Curry etwas	2 große Paprika, rot
2 große Zwiebel	1 mittlerer Zucchini	2 große Karotten
2 große Tassen Reis	Sesamöl	Sherry trocken
250 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	2 EL Teriyaki-Soße
2 EL süße Sojasoße	3 EL Chili-Soße. süßsauer	3 EL Curry-Soße
1 Hand. geröst. Erdnüsse	1 Knoblauchzehe	Ingwerpulver
1 EL Chinamehl (Mondamin)		

Das Schweinefilet in dünne Scheibchen schneiden und rundherum kräftig mit Currypulver bestäuben, Paprika in grobe Stücke schneiden, Zwiebel in grobe Stücke schneiden, Zucchini in Würfel schneiden, Karotten in dünne Scheibchen schneiden, den Reis nach Vorschrift kochen.

In heißem Sesamöl das Fleisch rundherum kräftig anrösten, mit trockenem Sherry ablöschen, danach etwas Gemüsebrühe dazu, mit etwas Salz, Teriyaki-Soße und Soja-Soße würzen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

Währenddessen in einer 2. Pfanne das Gemüse nacheinander in heißem Sesamöl anrösten, das fertige Gargut in einem Topf sammeln und auch hier etwas Teriyaki- und Soja-Soße dazugeben, Erdnüsse drüberstreuen - zugedeckt warmhalten.

Die Röstaromen in der Pfanne mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Soja-Soße, Teriyaki-Soße, Chili-Soße scharf und süß, Curry-Soße verbessern, würzen mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer, mit Chinamehl etwas eindicken.

Die Soße mit dem Fleisch und dem Gemüse in einer großen Pfanne gut durchmischen. Den Reis in eine mit Wasser ausgespülte Form drücken und danach beides dekorativ auf vorgewärmte Teller geben.

NN am 10. Oktober 2025